



Analisis Manfaat Dari *Zingiber Officinale* Sebagai Pengobatan Alternatif dan Sebagai Tanaman Obat Di Dalam Al'Qur'an dan Hadist

Edi Rohaedi¹, Fathul Majidi², Reza Resky Mahtama³

Mabna Sultan Hasanuddin Ma'had Al-Jami'ah UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
email: ¹edi.rohaedi21@mhs.uinjkt.ac.id, ²majidi.fathoel22@mhs.uinjkt.ac.id,
³reza.resky.Mahtama21@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak:

Jahe telah lama dikenal memiliki beragam manfaat kesehatan dan telah digunakan dalam berbagai praktik pengobatan tradisional di seluruh dunia. Artikel ini menyajikan pandangan tentang jahe dari berbagai perspektif, termasuk pandangan agama, saintifik, dan penggunaan dalam pengobatan alternatif. Dari perspektif agama, Al- Qur'an mengakui jahe sebagai salah satu tanaman obat alami yang disebutkan dalam ayat- ayat al-qur'an. Hadist juga menggaris bawahi manfaat jahe sebagai obat yang efektif, terutama dalam memperkuat perut dan mengatasi gangguan pencernaan. Dalam pengobatan tradisional, jahe digunakan untuk meredakan berbagai penyakit seperti gerd, arthritis, rematik, dan nyeri otot. Senyawa aktif dalam jahe, seperti gingerol dan shogaol, telah terbukti memiliki sifat antiinflamasi, antioksidan, dan bahkan antikanker. Dari sudut pandang saintifik, jahe diketahui mengandung berbagai senyawa aktif seperti minyak atsiri, gingerol, dan shogaol, yang memiliki efek farmakologis yang bermanfaat bagi kesehatan. Senyawa-senyawa ini memberikan jahe sifat-sifat seperti antiinflamasi, analgesik, dan peningkat sistem imun. Penggunaan jahe sebagai imunomodulator juga telah diteliti, dengan hasil yang menunjukkan bahwa jahe dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membantu melawan infeksi. Namun, konsumsi jahe harus seimbang dan dalam dosis yang tepat untuk menghindari efek samping negatif. Secara keseluruhan, jahe memiliki potensi besar sebagai obat alami yang dapat membantu dalam pengobatan berbagai penyakit dan menjaga kesehatan secara holistik. Dengan pemahaman yang mendalam tentang manfaat dan risiko penggunaannya, jahe dapat menjadi tambahan berharga dalam perawatan kesehatan yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Pengobatan Tradisional, Manfaat *zingiber officinale*, Al-Qur'an dan Hadits

Abstract:

An Ginger has long been known to have a variety of health benefits and has been used in various traditional medical practices worldwide. This article presents perspectives on ginger from various angles, including religious, scientific, and its use in alternative medicine. From a religious perspective, the Quran acknowledges ginger as one of the natural medicinal plants mentioned in its verses. Hadiths also emphasize the benefits of ginger as an effective remedy, especially in strengthening the stomach and addressing digestive disorders. In traditional medicine, ginger is used to alleviate various ailments such as gerd, arthritis, rheumatism, and muscle pain. Active compounds in ginger, such as gingerol and shogaol, have been proven to have anti-inflammatory, antioxidant, and even anticancer properties. From a scientific standpoint, ginger is known to contain various active compounds such as essential oils, gingerol, and shogaol, which have beneficial pharmacological effects. These compounds give ginger properties such as anti-inflammatory, analgesic, and immune system booster. The use of ginger as an immunomodulator has also been studied, with results showing that ginger can enhance the body's immune system and help fight infections. However, ginger consumption should be balanced and in the appropriate dosage to avoid negative side effects. Overall, ginger has great potential as a natural remedy that can aid in the treatment of various diseases and maintain holistic health. With a deep understanding of its benefits and risks, ginger can be a valuable addition to sustainable healthcare

Keywords: *Traditional Treatment, Benefit Of zingiber Officinale, Al-Qur'an and Hadiths*

Pendahuluan

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari tubuh, pikiran, dan jiwa, bukan hanya keadaan penyakit atau kecacatan. Ini melibatkan keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan, termasuk kondisi fisik, mental, sosial, dan spiritual. Kesehatan yang umum digunakan diakui secara internasional dan menurut *World Health Organization* (WHO) sebagai keadaan sehat secara lengkap, baik fisik, mental dan sosial, bukan hanya ketiadaan penyakit atau kecacatan.

Pengobatan alternatif merujuk pada sekelompok praktik atau metode pengobatan yang berbeda dari pendekatan medis konvensional. Pengobatan seringkali melibatkan pendekatan holistik terhadap kesehatan, fokus pada pemulihan alami tubuh, dan dapat mencakup penggunaan metode seperti herbalisme, akupunktur, refleksologi, terapi holistik, dan lainnya. pendekatan ini dapat digunakan sebagai pengganti atau pelengkap terhadap pengobatan konvensional (NCCIH,2021).

Di Indonesia terdapat sebuah pengobatan tradisional yang memiliki khasiat yang luar biasa namun di negara Indonesia saja produksi obat tradisional masih belum banyak yang mengetahuinya, tetapi nyatanya di negara-negara lain salah satunya di negara Saudi arabiah. Orang arab biasanya mempunyai suatu kebiasaan dalam menambah jahe sebagai campuran dalam minuman untuk menambah kenikmatan rasa. Kenikmatan itu muncul karena jahe memberikan sensasi aroma yang sedap dan membuat rasa minuman menjadi kuat di lidah.

Selain itu, jahe juga bermanfaat untuk memperbaiki organ pencernaan. Orang yang meminumnya sebelum makan akan merasakan kenikmatan yang lebih baik saat mengkonsumsi makanan berat, sebagaimana telah diketahui bahwa makanan dan minum merupakan salah satu sumber kenikmatan manusia nikmat yang dirasakan seperti menjadi sebuah ilustrasi agar orang islam termotivasi sejak hidup didunia untuk memperoleh suatu kenikmatan pula dalam kehidupan akhirat yang kenikmatannya lain yang termasuk anugerah sugrawi.

Hal ini dijelaskan Dalam Al-Qur'an yang mengandung ayat-ayat kealaman atau kauniyah. Salah satu contohnya yaitu sejumlah jenis tumbuhan rempah-rempah yang disebutkan dan diakui bahwa tumbuhan-tumbuhan tersebut kaya akan gizi dan vitamin yang bermanfaat untuk tubuh manusia. Tumbuhan rempah-rempah yang disebutkan dalam AL-Qur'an diantaranya yaitu QS. Al- insan [76]:17

Jahe dianggap memiliki manfaat kesehatan dan dapat digunakan untuk pengobatan tradisional. Tumbuhan ini tidak hanya digunakan sebagai bumbu dapur tetapi juga memiliki potensi dalam menjaga kesehatan dan menyembuhkan berbagai penyakit. Jahe sebagai ramuan tradisional, jahe diidentifikasi sebagai salah satu ramuan tradisional yang digunakan oleh masyarakat Indonesia. jahe dapat dimanfaatkan sebagai bumbu dapur, bahan obat tradisional atau minuman (Rikza,2021).

Penggunaan jahe biasanya oleh masyarakat China dan pedagang Arab sebagai bumbu masakan. Di Yunani, jahe digunakan sebagai obat herbal untuk berbagai kondisi kesehatan. Kandungan jahe dan manfaatnya sudah diketahui dan diteliti oleh para peneliti, jahe mengandung zat seperti gingerol dan shogaol yang memiliki fungsi sebagai antioksidan, anti-inflamasi, antiemetik, antibakteri, serta peradangan. berbagai penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat membantu memperkuat sistem imun dan melindungi tubuh dari serangan virus dan bakteri (Rikza,2021).

Menurut sejarah mencatat bahwa di Inggris pada abad ke-16 jahe direkomendasikan oleh Raja Hendry ke VIII untuk mengatasi wabah penyakit. dimana pada jahe itu sendiri yang memiliki antioksidan dan anti-inflamasi berfungsi dapat membantu memperkuat sistem imun melawan serangan virus dan bakteri (Rikza,2021).

Zingiber officinale, atau jahe, memiliki beragam manfaat sebagai tanaman obat dan pengobatan alternatif. Dari perspektif Al-Qur'an, jahe disebutkan sebagai salah satu tanaman obat alami. Beberapa manfaat dari jahe untuk kesehatan meliputi untuk meredakan mual, melawan infeksi, mengurangi nyeri, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (imunomodulator). Selain itu juga dalam Al-Qur'an dan Hadist sebagai tanaman obat alami yang diistimewakan di surga. Dengan kandungan senyawa aktif seperti gingerol, jahe telah digunakan dalam pengobatan tradisional untuk berbagai kondisi kesehatan. Oleh Karena itu, jahe dapat dianggap sebagai tanaman obat yang bermanfaat berdasarkan perspektif Al-Qur'an, Hadits dan juga telah terbukti memiliki manfaat kesehatan berdasarkan penelitian ilmiah (Sarfraz. 2015). Hasil dan Pembahasan

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari tubuh, pikiran, dan jiwa, bukan hanya keadaan penyakit atau kecacatan. Ini melibatkan keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan, termasuk kondisi fisik, mental, sosial, dan spiritual. Kesehatan yang umum digunakan diakui secara internasional dan menurut *World Health Organization* (WHO) sebagai keadaan sehat secara

lengkap, baik fisik, mental dan sosial, bukan hanya ketiadaan penyakit atau kecacatan.

Pengobatan alternatif merujuk pada sekelompok praktik atau metode pengobatan yang berbeda dari pendekatan medis konvensional. Pengobatan Seringkali melibatkan pendekatan holistik terhadap kesehatan, fokus pada pemulihan alami tubuh, dan dapat mencakup penggunaan metode seperti herbalisme, akupunktur, refleksologi, terapi holistik, dan lainnya. pendekatan ini dapat digunakan sebagai pengganti atau pelengkap terhadap pengobatan konvensional (NCCIH,2021).

Di Indonesia terdapat sebuah pengobatan tradisional yang memiliki khasiat yang luar biasa namun di negara Indonesia saja produksi obat tradisional masih belum banyak yang mengetahuinya, tetapi nyatanya di negara-negara lain salah satunya di negara Saudi arabiah. Orang arab biasanya mempunyai suatu kebiasaan dalam menambah jahe sebagai campuran dalam minuman untuk menambah kenikmatan rasa. Kenikmatan itu muncul karena jahe memberikan sensasi aroma yang sedap dan membuat rasa minuman menjadi kuat di lidah.

Selain itu, jahe juga bermanfaat untuk memperbaiki organ pencernaan. Orang yang meminumnya sebelum makan akan merasakan kenikmatan yang lebih baik saat mengkonsumsi makanan berat, sebagaimana telah diketahui bahwa makanan dan minum merupakan salah satu sumber kenikmatan manusia nikmat yang dirasakan seperti menjadi sebuah ilustrasi agar orang islam termotivasi sejak hidup didunia untuk memperoleh suatu kenikmatan pula dalam kehidupan akhirat yang kenikmatannya lain yang termasuk anugerah sugrawi.

Hal ini dijelaskan Dalam Al-Qur'an yang mengandung ayat-ayat kealaman atau kauniyah. Salah satu contohnya yaitu sejumlah jenis tumbuhan rempah-rempah yang disebutkan dan diakui bahwa tumbuhan-tumbuhan tersebut kaya akan gizi dan vitamin yang bermanfaat untuk tubuh manusia. Tumbuhan rempah-rempah yang disebutkan dalam AL-Qur'an diantaranya yaitu QS. Al- insan [76]:17

Jahe dianggap memiliki manfaat kesehatan dan dapat digunakan untuk pengobatan tradisional. Tumbuhan ini tidak hanya digunakan sebagai bumbu dapur tetapi juga memiliki potensi dalam menjaga kesehatan dan menyembuhkan berbagai penyakit. Jahe sebagai ramuan tradisional, jahe diidentifikasi sebagai salah satu ramuan tradisional yang digunakan oleh masyarakat Indonesia. jahe dapat dimanfaatkan sebagai bumbu dapur, bahan obat tradisional atau minuman (Rikza,2021).

Penggunaan jahe biasanya oleh masyarakat China dan pedagang Arab sebagai bumbu masakan. Di Yunani, jahe digunakan sebagai obat herbal untuk berbagai kondisi kesehatan. Kandungan jahe dan manfaatnya sudah diketahui dan diteliti oleh para peneliti, jahe mengandung zat seperti gingerol dan shogaol yang memiliki fungsi sebagai antioksidan, anti-inflamasi, antiemetik, antibakteri, serta peradangan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat membantu memperkuat sistem imun dan melindungi tubuh dari serangan virus dan bakteri (Rikza, 2021).

Menurut sejarah mencatat bahwa di Inggris pada abad ke-16 jahe direkomendasikan oleh Raja Henry ke VIII untuk mengatasi wabah penyakit. Dimana pada jahe itu sendiri yang memiliki antioksidan dan anti-inflamasi berfungsi dapat membantu memperkuat sistem imun melawan serangan virus dan bakteri (Rikza, 2021).

Zingiber officinale, atau jahe, memiliki beragam manfaat sebagai tanaman obat dan pengobatan alternatif. Dari perspektif Al-Qur'an, jahe disebutkan sebagai salah satu tanaman obat alami. Beberapa manfaat dari jahe untuk kesehatan meliputi untuk meredakan mual, melawan infeksi, mengurangi nyeri, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (imunomodulator). Selain itu juga dalam Al-Qur'an dan Hadist sebagai tanaman obat alami yang diistimewakan di surga. Dengan kandungan senyawa aktif seperti gingerol, jahe telah digunakan dalam pengobatan tradisional untuk berbagai kondisi kesehatan. Oleh karena itu, jahe dapat dianggap sebagai tanaman obat yang bermanfaat berdasarkan perspektif Al-Qur'an, Hadits dan juga telah terbukti memiliki manfaat kesehatan berdasarkan penelitian ilmiah (Sarfraz. 2015).

Hasil dan Pembahasan

A. Jahe Menurut Dalam Al-Qur'an dan Hadits

Jahe merupakan suatu rempah - rempah yang banyak khasiatnya dengan berbagai kandungan dan senyawa kimia yang terdapat didalamnya, selain itu jahe juga banyak dijadikan obat ramuan tradisional oleh kalangan masyarakat khususnya masyarakat lokal.

Sebagaimana dalam al-qur'an telah dijelaskan bahwa sesungguhnya segala yang Allah ciptakan memiliki hikmah dan manfaat yang amat besar. sebagaimana dijelaskan dalam Al-qur'an surah al-insan [78]:17

وَيُسْفَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا رَنْجَبِيًّا

Artinya : “ Di dalam surga itu mereka diberi minum segelas (minuman) yang campurannya jahe”

Dalam ayat diatas menjelaskan bahwa “ di dalam surga itu mereka diberi minum segelas (minuman) yang campurannya adalah jahe”. dimana dalam tafsir wajib menjelaskan bahwa arti ayat tersebut di dalam surga itu mereka mendapatkan suguhan minuman yang jenisnya diantaranya seperti yang disebutkan pada ayat diatas. dan disana mereka diberi segelas minuman bercampur jahe, yang pastilah berbeda dengan rasa jahe yang ada di dunia. karena air minum tersebut yang didatangkan dari sebuah mata air di surga yang dinamakan salsabil.

Dalam tafsir menjelaskan didalam surga itu mereka mendapatkan suguhan minuman yang jenisnya diantara seperti yang disebut pada ayat diatas. Dan disana mereka diberi segelas minuman bercampur jahe, yang pastilah berbeda dengan rasa jahe yang ada di dunia. Karena air minum tersebut yang didatangkan dari sebuah mata air surga yang dinamakan salsabil 17-18. Didalam surga itu mereka mendapat suguhan minuman yang sejenisnya diantaranya seperti yang sudah disebutkan pada ayat diatas dan disana mereka diberi segelas minuman bercampur jahe, yang pastilah berbeda dengan rasa jahe yang ada di dunia. Karena air minum tersebut yang didatangkan dari sebuah mata air di surga yang dinamakan salsabil.

Kemudian sebutkan jenis minuman yang dihidangkan di surga, yakni mereka diberi minum segelas (minuman) yang campurannya jahe. penduduk disuguhi minuman yang terbuat dari zanjabil, yakni sejenis tumbuhan yang lezat cita rasanya dan tumbuh di daerah timur Tengah dahulu kala biasanya zanjabil digunakan untuk wangi-wangian.

Tafsir tahlili menjelaskan jenis minuman yang dihidangkan di surga, yaitu mereka diberi minum segelas (minuman yang campurannya jahe. maksudnya penduduk surga disuguhi minuman yang terbuat dari zanjabil, yaitu sejenis tumbuhan lezat cita- rasanya dan tumbuh di daerah timur tengah dahulu kala. biasanya zanjabil digunakan untuk wangi-wangian dan orang-orang arab menyukainya. ada juga yang mengatakan nama dari bait ma'ruf. menurut ibnu Abbas, minuman, makanan, mata air, buah-buahan, dan lain-lain dalam surga yang disebutkan dalam Al-qur'an, satupun tidak ada tandingannya, kesamaan hanya pada namanya, sedangkan rasanya jauh lebih lezat. Selain daripada itu, jahe juga sebagai pengobatan dijelaskan dalam hadist yang diriwayatkan oleh imam muslim:

عن جابر بن عبد الله لكلِّ داءٍ دواءٌ، فإذا أصابَ الدَّاءُ، برأ بإذنِ الله عزَّ وجلَّ

Artinya : “ Setiap penyakit pasti memiliki obat, bila sebuah obat sesuai dengan penyakitnya maka dia akan sembuh dengan seizin Allah Subhanahu wa Ta’ala.”(HR. Muslim).

Dari hadits diatas dapat dijelaskan bahwa hadits tersebut, yang diriwayatkan oleh Muslim, menyatakan bahwa setiap penyakit memiliki obatnya sendiri. Dalam Konteks ini, “obat” dapat diinterpretasikan sebagai pengobatan atau Solusi yang tepat untuk menyembuhkan penyakit tersebut. Ketika seseorang menggunakan obat yang sesuai dengan penyakit yang dideritanya, ada kemungkinan besar bahwa dia akan sembuh. Namun, yang perlu diingat adalah bahwa kesembuhan akhirnya adalah kehendak Allah SWT. Meskipun seseorang telah mengambil Langkah- langkah yang benar dalam pengobatan, akhirnya kesembuhan tergantung pada Keputusan Allah. Oleh karena itu, dalam islam penting untuk memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu, termasuk kesembuhan dari penyakit adalah kehendak Allah Yang harus diterima dengan ridho serta keikhlasan.

Dalam hadist Riwayat bukhari dan muslim, Rasulullah Muhammad SAW. Pernah bersabda :

“Jahe adalah obat yang pahit tapi manis, ia memiliki panas yang kuat ia memperkuat perut, dan menghilangkan penyakit usus. (bukhari dan muslim).

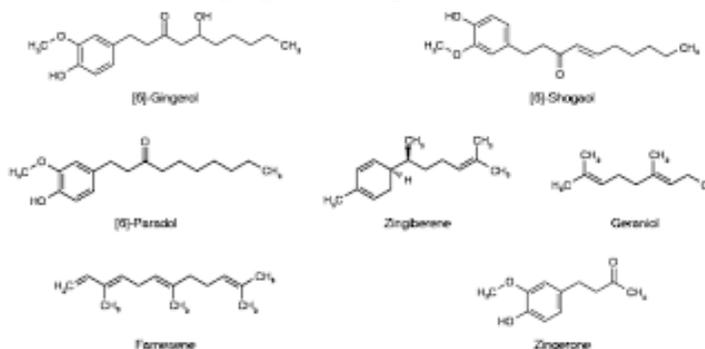
Hadits ini merupakan bahwa Rasulullah SAW. Mengakui manfaat jahe sebagai obat yang memiliki sifat-sifat yang bermanfaat bagi Kesehatan, terutama dalam memperkuat perut dan menghilangkan penyakit usus. Meskipun jahe memiliki rasa pahit, namun manfaatnya sangatlah berharga, sehingga disarankan untuk digunakan dalam pengobatan dan perawatan Kesehatan. Jahe telah lama dihargai karena manfaatnya dalam pengobatan tradisional di berbagai budaya, termasuk dalam tradisi Islam. Secara ilmiah, jahe telah terbukti memiliki beragam manfaat kesehatan, yang diakui dari perspektif Al-Qur'an dan Hadis serta dalam penelitian modern Manfaat Kesehatan Berdasarkan Al-Qur'an dan Hadis Dalam Al-Qur'an, jahe disebutkan dalam surah Al- Insan [76]:17 sebagai bagian dari minuman surgawi. Ini menunjukkan bahwa jahe dianggap sebagai tanaman yang memiliki keistimewaan di surga, memberikan nuansa kelezatan yang berbeda dari jahe di dunia. Hadis juga mencatat bahwa Rasulullah Muhammad SAW mengakui

jahe sebagai obat yang memiliki sifat pahit tapi manis, efektif untuk memperkuat perut dan mengatasi masalah pencernaan seperti penyakit usus.

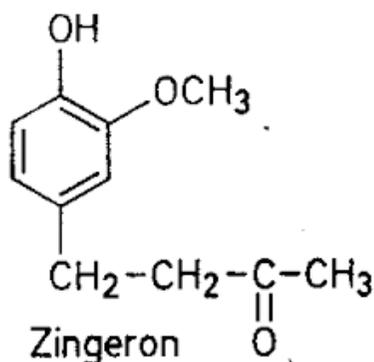
Dengan demikian hadits ini menegaskan bahwa jahe bukan hanya sekedar rempah- rempah biasa tetapi juga memiliki nilai Kesehatan yang signifikan sebagai obat alami yang efektif dalam mengatasi berbagai gangguan Kesehatan, terutama yang berkaitan dengan pencernaan.

B. Jahe Menurut Pendapat Saint

Jahe dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-insan Ayat 17. Jahe dikenal mempunyai sifat menyembuhkan penyakit dalam pengobatan tradisional dan banyak dikembangkan sebagai bumbu karena senyawa aromatik serta bau menyengatnya termasuk minyak atsiri dan oleoresin nya. Dalam pengobatan tradisional, Jahe bisa digunakan sebagai penyakit gerd, artritis, rematik, nyeri otot dan kardiovaskular. menurut peneliti lain bahwa jahe memiliki sifat antikanker. (Kaur, 2016). Senyawa aktif yang ada pada jazanbil yaitu gingerol, shogaol, paradol, dan zingerone, atau dikenal kata lain gingerol yaitu senyawa utama yang ada pada jahe dan yang bertanggung jawab terhadap pergerakan aktivitas farmakologinya, struktur kimia, gingerol sebagai berikut.



Gambar. Struktur Kimia Senyawa Zingiber Officinale



Gambar. Struktur Kimia Senyawa Utama Zingiber Officinale

Menurut para ahli saint mengatakan gingerol mempunyai sifat antioksidan dan antiinflamasi yang dapat berpengaruh terhadap pencegahan dan pengobatan kanker. berdasarkan data penelitiannya [6]gingerol menunjukkan antiproliferatif, antitumor, anti invasif dan antiinflamasi terhadap penyakit kronis dan karsinoma. Selain itu juga menunjukkan efek sitotoksik terhadap berbagai sel kanker (Kaur, 2016)

Minyak atsiri, yang merupakan Sebagian besar senyawa aktif dalam jahe, berkisar sekitar 1-3% dari bobot tanaman. Senyawa aktif utama dalam minyak atsiri jahe termasuk bisapolen, zingiberen, dan zingiberol, yang termasuk dalam kelompok sesquiterpene. Senyawa-senyawa ini memiliki berbagai efek fisiologi yang terpenting untuk menjaga dan menyembuhkan penyakit (Kaur, 2016).

Efek farmakologi senyawa aktif pada jahe meliputi berbagai aspek seperti obat karminit, stimulan pada saluran pencernaan, antispasmodic, digestif, stomachic, vasodilator, expectorant, bronchodilator, analgesic, antifatulen, dan peningkatan aktivitas enzim usus. Jahe juga dapat merangsang sirkulasi darah serta memiliki potensi sebagai antipiretik dan antibakteri (Kaur, 2016).

Komponen Aktif dan Manfaat Kesehatan dari Jahe Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingerone, yang memiliki efek anti-inflamasi, antioksidan, serta antimikroba. Senyawa-senyawa ini telah terbukti membantu mengurangi peradangan dalam tubuh, meningkatkan sistem kekebalan, dan melindungi tubuh dari infeksi Selain itu, jahe juga dapat merangsang pencernaan dengan meningkatkan sekresi empedu dan aktivitas enzim pencernaan, membantu mengatasi gangguan pencernaan seperti mual, kembung, dan gas. Penggunaan obat tradisional jahe menurut peneliti, jahe telah lama digunakan dalam berbagai budaya sebagai obat tradisional untuk berbagai kondisi Kesehatan(Amin, 2006).

Menurut kemenkes potensi penggunaan jahe sebagai suplemen nutrisi yaitu untuk membantu mengatasi nyeri sendi, meredakan kram menstruasi, membantu gula darah stabil, meredakan sakit perut dan pencernaan dan mengurangi risiko sakit jantung (kemenkes.2024).

C. Jahe Sebagai Penguat Sistem Imunomodulator

Sistem kekebalan tubuh adalah mekanisme alami yang berfungsi sebagai perlindungan bagi tubuh dari ancaman yang dianggap asing, seperti bakteri, jamur, virus, jamur, parasit dan protozoa yang dapat menyebabkan infeksi{Hasanah.2020}.

Fungsi sistem kekebalan tubuh dengan menggunakan bahan-bahan yang dapat merangsang sistem kekebalan tubuh, yang juga dikenal sebagai imunomodulator. terdapat tiga cara kerja Imunomodulator yaitu pertama imunostimulan, immunosupresan dan immunorestorasi adalah makna yang digunakan dalam konteks modulasi sistem kekebalan tubuh. nistimulan merujuk pada upaya meningkatkan kinerja sistem kekebalan, sedangkan immunosupresan mengacu pada langkah-langkah untuk menghambat responsi kekebalan tubuh yang berlebihan. Sementara itu, immunorestorasi mencakup tindakan untuk memulihkan fungsi sistem kekebalan tubuh yang terganggu dengan memberikan berbagai komponen yang diperlukan oleh sistem kekebalan tubuh {Hasanah.2020}

Pada rimpang jahe mempunyai banyak senyawa metabolit seperti senyawa fenolik berupa gingerol, shogaol, dan serta senyawa terpena yaitu β -bisabolene, α - curcumene, zingiberene, alfa-farnesene dan β - sesquiphellandrene yang biasa dianggap sebagai senyawa minyak esensial {Hasanah.2020}.

Imunomodulator merupakan suatu zat yang dapat mempengaruhi sistem imun tubuh menjadi ke arah yang baik. Salah satu tanaman yang mempunyai aktivitas imunomodulator adalah rimpang jahe. Di Dalam penelusuran lebih lanjut mengungkapkan bahwa dosis jahe yang dikonsumsi berkisar 1,5 gram perhari (wen,dkk 2023).

Jahe mengandung rasa pedas sehingga Ketika dikonsumsi harus dalam posisi yang baik dan berimbang serta tidak berlebih. Jika tidak, konsumsi jahe yang berlebihan justru bisa berefek buruk dalam pada selaput lendir pada saluran pencernaan. Manfaat lainnya dari jahe adalah untuk bahan kosmetik kecantikan.

D. Manfaat Kesehatan dari *Zingiber Officinale* (Jahe) .

Khasiat jahe untuk kesehatan digunakan sebagai komponen dalam obat herbal karena mengandung minyak atsiri yang mengandung senyawa kimia aktif. Termasuk zingiberin, kamfer, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol dan zingeron. Senyawa-senyawa ini telah terbukti memiliki efek bermanfaat dalam mencegah dan mengobati berbagai jenis penyakit. Menurut Santoso dalam bukunya berjudul “Ragam dan Khasiat Tanaman Obat” jahe memiliki berbagai khasiat untuk pengobatan berbagai penyakit seperti impoten, batuk, pegal-pegal, sakit kepala, rematik, sakit pinggang dan masuk angin. Menurut suparyo (2014) mengatakan bahwa manfaat jahe untuk menyembuhkan stress, alergi, kelelahan dan sakit kepala, mengatasi gangguan tenggorokan, rasa mual saat mabuk di perjalanan dan mengobati efek samping dari

kemoterapi. Di samping lain jahe juga memiliki sifat antiinflamasi sehingga baik untuk mengobati radang sendi dan berbagai gangguan otot, menurunkan kadar kolesterol jahat dan menjaga Kesehatan jantung.

Zingiber officinale, atau jahe, telah lama dikenal dan digunakan dalam berbagai budaya sebagai rempah-rempah dan obat tradisional. Jahe memiliki berbagai komponen aktif yang memberikan berbagai manfaat kesehatan yang telah didokumentasikan dalam berbagai penelitian ilmiah. Berikut adalah beberapa manfaat kesehatan utama dari jahe: Efek Anti-inflamasi Jahe mengandung senyawa-senyawa seperti gingerol, shogaol, dan zingerone yang memiliki sifat anti-inflamasi. Senyawa-senyawa ini dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh, yang dapat mengurangi risiko penyakit inflamasi kronis seperti arthritis.

Jahe telah terbukti efektif dalam mengurangi mual dan muntah, terutama yang terkait dengan mabuk perjalanan, kehamilan, atau efek samping dari perawatan medis seperti kemoterapi, Jahe dapat merangsang sekresi empedu dan aktivitas enzim pencernaan, yang membantu dalam pencernaan makanan dan penyerapan nutrisi. Ini juga dapat membantu mengurangi gejala gangguan pencernaan seperti gas dan kembung.

Senyawa-senyawa antioksidan dalam jahe, seperti gingerol, dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan oksidatif yang disebabkan oleh radikal bebas. Ini dapat membantu mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti penyakit jantung dan kanker. Beberapa studi menunjukkan bahwa jahe dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total dan kolesterol LDL (kolesterol jahat), serta meningkatkan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik). Jahe memiliki sifat antimikroba yang dapat membantu melawan pertumbuhan bakteri dan jamur, membantu melindungi tubuh dari infeksi, Pengaturan Gula Darah Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat membantu meningkatkan kontrol gula darah, yang bermanfaat bagi individu dengan diabetes tipe 2.

E. Penerapan Pengobatan

Penggunaan jahe dalam pengobatan telah diterapkan dalam berbagai metode untuk memperbaiki kesehatan dan mengatasi berbagai penyakit, dimana dapat pengobatan secara implementasi misalnya Terapi Kompres Jahe, Jahe sering digunakan untuk mengurangi nyeri pada penderita asam urat. Pasien diberikan kompres jahe yang direndam dalam air hangat pada area yang terasa nyeri, serta

melakukan akupresur pada titik KI.3. Studi menunjukkan penurunan nyeri dan kadar asam urat setelah terapi kompres jahe dan acupressure. Pengolahan Herbal Jahe Pelatihan pengolahan jahe menjadi minuman herbal dilakukan di Desa Cinangneng, Bogor, untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang potensi tanaman obat lokal. Ini membantu menjaga kesehatan selama pandemi COVID-19.

Efek Anti-inflamasi Jahe dapat mengurangi reaksi inflamasi yang bermanfaat untuk mengatasi penyakit seperti asam urat dan radang sendi Kontrol Gula Darah Jahe juga berguna dalam mengatur kadar gula darah untuk membantu pengendalian diabetes. Pengurangan Mual Jahe memiliki sifat yang meredakan mual dan muntah. Anti-peradangan Jahe memiliki efek anti-inflamasi yang membantu mengurangi peradangan serta mengatasi beberapa kondisi penyakit

Pengobatan Jerawat Jahe digunakan sebagai obat jerawat karena sifat antibakteri dan anti-inflamasi yang dimilikinya, Penguatan Imunitas Jahe digunakan sebagai minuman untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan kesehatan secara keseluruhan. Mengatasi Masalah Pencernaan Jahe membantu mengatasi masalah pencernaan seperti sembelit dan maag dengan efek antibakteri dan anti-inflamasi. Meredakan Nyeri Haid Jahe juga digunakan untuk meredakan nyeri haid karena sifat anti-inflamasi yang dimilikinya. Dengan demikian, penerapan pengobatan jahe telah terbukti memberikan berbagai manfaat untuk meningkatkan kesehatan dan mengatasi berbagai masalah kesehatan.

Jahe telah menjadi subjek banyak penelitian ilmiah karena potensinya dalam kesehatan dan pengobatan tradisional. Beberapa temuan penelitian tentang jahe meliputi Efek Anti-inflamasi Jahe mengandung senyawa seperti gingerol dan shogaol yang memiliki sifat anti-inflamasi, yang dapat membantu meredakan peradangan dalam tubuh. Efek Antioksidan Senyawa-senyawa dalam jahe juga memiliki aktivitas antioksidan, yang melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

Manfaat Pencernaan Jahe dapat membantu meredakan gejala gangguan pencernaan seperti mual, muntah, dan masalah pencernaan lainnya. Ini telah digunakan secara tradisional sebagai obat untuk masalah pencernaan. Pengaruh Terhadap Kesehatan Jantung Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida, serta memiliki efek perlindungan terhadap penyakit jantung. Potensi Anti-Kanker Beberapa penelitian praklinis menunjukkan bahwa senyawa-senyawa dalam jahe mungkin

memiliki efek anti-kanker, meskipun penelitian lebih lanjut pada manusia masih diperlukan.

Manfaat untuk Kesehatan Otak Beberapa studi pada hewan menunjukkan bahwa jahe dapat memiliki efek protektif terhadap fungsi otak dan dapat membantu mengurangi risiko penyakit neurodegeneratif. Namun demikian, perlu diingat bahwa sebagian besar penelitian ini masih dalam tahap awal, dan lebih banyak penelitian klinis pada manusia diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam manfaat jahe serta dosis yang efektif dan aman.

Jahe memiliki sejarah panjang sebagai tanaman obat dalam tradisi Islam, dan telah dihargai karena manfaat kesehatannya yang beragam. Beberapa penelitian dan pandangan dari perspektif Islam tentang jahe termasuk Penggunaan dalam Pengobatan Tradisional Jahe telah digunakan secara luas dalam pengobatan tradisional Islam untuk meredakan berbagai kondisi kesehatan seperti gangguan pencernaan, mual, dan sebagai tonik umum.

Pemuliaan Kualitas Kesehatan Dalam hadits, Nabi Muhammad SAW menganjurkan penggunaan jahe sebagai obat untuk beberapa penyakit. Hal ini membuat jahe sangat dihargai dalam praktik pengobatan tradisional Islam. Nilai Spiritual dan Kesehatan Beberapa studi dalam konteks Islam telah menyoroti pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bagian dari kewajiban spiritual, dan jahe dilihat sebagai salah satu cara alami untuk mencapai tujuan ini.

Namun demikian, perlu dicatat bahwa penelitian ilmiah khusus yang mengeksplorasi jahe dari sudut pandang keilmuan Islam mungkin lebih terfokus pada aplikasi dan interpretasi praktis terhadap nasihat-nasihat dari sumber-sumber Islam seperti hadits dan sunnah.

jahe memiliki berbagai khasiat kesehatan yang telah didukung oleh penelitian ilmiah. Berikut adalah beberapa khasiat utama jahe Antiinflamasi Senyawa utama dalam jahe seperti gingerol dan shogaol memiliki sifat anti inflamasi yang kuat. Mereka dapat membantu meredakan peradangan dalam tubuh, baik itu peradangan kronis seperti arthritis atau peradangan akut setelah cedera. Pengurangan Mual dan Muntah Jahe telah lama digunakan untuk meredakan mual dan muntah, baik yang disebabkan oleh kehamilan, mabuk perjalanan, atau efek samping dari kemoterapi. Senyawa- senyawa dalam jahe dapat membantu mengurangi kejang otot lambung dan meredakan gejala mual.

Peningkatan Pencernaan Jahe dapat merangsang produksi empedu dan meningkatkan gerakan usus, sehingga membantu dalam pencernaan makanan. Hal ini dapat mengurangi gejala seperti kembung, gas, dan rasa tidak nyaman

setelah makan. Perlindungan Kesehatan Jantung Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah, serta memiliki efek positif pada kesehatan jantung secara keseluruhan. Efek Antioksidan Jahe mengandung senyawa-senyawa yang memiliki aktivitas antioksidan, seperti gingerol dan zingerone, yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan oleh radikal bebas. Manfaat untuk Kesehatan Otak Beberapa studi pada hewan menunjukkan bahwa senyawa-senyawa dalam jahe dapat memiliki efek protektif terhadap fungsi otak dan dapat membantu mengurangi risiko penyakit neurodegeneratif.

Pengelolaan Diabetes Penelitian awal menunjukkan bahwa jahe dapat membantu mengontrol kadar gula darah dengan meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan resistensi insulin. Efek Anti-Kanker Beberapa penelitian praklinis menunjukkan bahwa senyawa-senyawa dalam jahe memiliki potensi untuk menghambat pertumbuhan sel-sel kanker dan menginduksi apoptosis (kematian sel) pada sel kanker tertentu. Penyembuhan Luka Jahe dapat mempercepat proses penyembuhan luka karena sifat anti inflamasi dan regenerasinya yang dapat membantu memperbaiki jaringan. Pengurangan Nyeri Jahe dapat membantu mengurangi nyeri otot, nyeri sendi, dan nyeri menstruasi karena sifat antiinflamasi dan analgesik nya.

Khasiat-khasiat tersebut membuat jahe menjadi bahan alami yang populasi Penggunaan dalam Pengobatan Tradisional dan Modern Jahe telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional Islam untuk meredakan berbagai kondisi kesehatan seperti nyeri, radang sendi, masalah pencernaan, dan bahkan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh Secara modern, penelitian ilmiah telah mengkonfirmasi manfaat jahe sebagai pengobatan alternatif yang efektif untuk mengurangi risiko penyakit jantung, mengatur kadar gula darah, serta memberikan perlindungan antioksidan terhadap kerusakan sel. Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari Jahe dapat digunakan dalam berbagai bentuk pengobatan, mulai dari minuman herbal, kompres, hingga suplemen nutrisi. Penggunaan ini tidak hanya berfokus pada pengobatan penyakit, tetapi juga untuk menjaga kesehatan secara umum. Dengan demikian, jahe bukan hanya dihargai dalam tradisi Islam karena nilai-nilai spiritualnya yang terkait dengan surga, tetapi juga diakui secara ilmiah karena berbagai manfaat kesehatannya yang beragam. Penggunaan jahe sebagai pengobatan tradisional telah memberikan kontribusi signifikan dalam menjaga kesehatan masyarakat dan terus menjadi subjek penelitian untuk menggali potensinya lebih lanjut dalam kesehatan manusia.

zingiber officinale, atau jahe, telah menjadi subjek banyak penelitian ilmiah karena potensi kesehatannya. Berikut adalah beberapa temuan dari penelitian terdahulu mengenai jahe Antiinflamasi Senyawa utama seperti gingerol dan shogaol dalam jahe memiliki aktivitas antiinflamasi yang dapat membantu meredakan peradangan dalam tubuh (Ali et al., 2008). Pengurangan Mual dan Muntah*: Jahe telah terbukti efektif dalam mengurangi mual dan muntah, baik itu akibat kehamilan, mabuk perjalanan, atau efek samping dari kemoterapi (Ernst & Pittler, 2000).

Pengelolaan Diabetes Beberapa studi menunjukkan bahwa jahe dapat membantu mengatur kadar gula darah dengan meningkatkan sensitivitas insulin (Shidfar et al., 2015). Perlindungan Kesehatan Jantung Jahe memiliki potensi untuk menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida, serta memberikan efek protektif terhadap kesehatan jantung (Bhandari et al., 2005). Senyawa-senyawa dalam jahe, seperti gingerol, memiliki aktivitas antioksidan yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan oleh radikal bebas (Grzanna et al., 2005). Jahe dapat meningkatkan pencernaan dengan merangsang produksi empedu dan meningkatkan gerakan usus (Haniadka et al., 2013). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat memiliki efek protektif terhadap fungsi otak dan dapat membantu dalam mencegah atau mengurangi risiko penyakit neurodegeneratif (Saenghong et al., 2012).

Penelitian-penelitian ini menunjukkan beragam manfaat kesehatan dari jahe, namun perlu diingat bahwa hasil-hasil ini berdasarkan studi pada hewan percobaan atau studi pada manusia dengan jumlah sampel terbatas. Lebih banyak penelitian klinis diperlukan untuk memverifikasi hasil ini dan untuk menentukan dosis yang optimal serta potensi efek samping dari penggunaan jahe dalam jangka panjang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil diskusi dapat diambil kesimpulan bahwa jahe memiliki banyak manfaat baik dalam konteks agama, pengobatan tradisional, ilmu saintifik, dan Kesehatan secara umum. Berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits, jahe dianggap sebagai minuman yang akan diberikan kepada penduduk surga, menunjukkan nilai pentingnya dalam pandangan agama islam. Selain itu, dalam pengobatan tradisional dan pandangan ilmu saintifik, jahe dilalui memiliki sifat-sifat penyembuhan yang bermanfaat untuk berbagai penyakit termasuk efek antikanker yang dipelajari oleh para peneliti. Senyawa aktif dalam jahe, seperti gingerol, shogaol, dan zingerone mempunyai efek antioksidan, antiinflamasi,

antiproliferative, dan anti tumor yang dapat membantu dalam pencegahan dan pengobatan penyakit kronis, termasuk kanker, selain itu, minyak atsiri dalam jahe juga memiliki berbagai efek fisiologi yang penting untuk menjaga dan menyembuhkan penyakit. Selain itu jahe juga dikenal sebagai imunomodulator yang dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh. Senyawa-senyawa seperti gingerol dan senyawa terpen dalam jahe diketahui dapat merangsang sistem kekebalan tubuh, membantu mengurangi risiko infeksi dan memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh yang terganggu. Secara keseluruhan jahe diakui memiliki banyak manfaat Kesehatan, baik dari segi agama, tradisi maupun ilmu pengetahuan modern, menjadikan sebagai bahan alami yang berfungsi dalam menjaga dan meningkatkan Kesehatan manusia.

Daftar Pustaka

- Al-Bukhari, M. (1997). Sahih Al-Bukhari (English Translation). Darussalam Publishers.
- Al-Dhahabi, M. (1995). Tadhkirat al-Huffaz (Biographical Dictionary of Hadith Scholars). Darussalam Publishers.
- Ali, B. H., Blunden, G., Tanira, M. O., & Nemmar, A. (2008). Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe): A review of recent research. *Food and Chemical Toxicology*, 46(2), 409-420.
- Al-Qur'an dan tafsir surah al-insan {78}:17. diakses pada 2024
<https://quran.nu.or.id/al-insan/17>
- Al-Tirmidhi, M. (2007). Jami' At-Tirmidhi (English Translation). Darussalam Publishers.
- Amin, A., et al. (2006). A Potent Protective Effect Of Ginger Against Carbon Tetrachloride-induced liver fibrosis. *Journal of pharmacy and pharmacology*, 58(1), 81-88.
- Bhandari, U., Kanojia, R., & Pillai, K. K. (2005). Effect of ethanolic extract of *Zingiber officinale* on dyslipidaemia in diabetic rats. *Journal of Ethnopharmacology*, 97(2), 227-230.
- Ernst, E., & Pittler, M. H. (2000). Efficacy of ginger for nausea and vomiting: a systematic review of randomized clinical trials. *British Journal of Anaesthesia*, 84(3), 367-371. Fever Curve. *Clinical Infectious Diseases*, 55(7): 976-980
- Grzanna, R., Lindmark, L., & Frondoza, C. G. (2005). Ginger—an herbal medicinal product with broad anti-inflammatory actions. *Journal of Medicinal Food*, 8(2), 125-132.

- Haniadka, R., Saldanha, E., Sunita, V., Palatty, P. L., Fayad, R., Baliga, M. S., ... & D'Souza, J. (2013). A review of the gastroprotective effects of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe). *Food & Function*, 4(6), 845-855.
- Hasanah, N. U., Rahmawati, D., & Sastyarina, Y. (2020). Studi Literatur: Aktivitas Senyawa [6]?Gingerol dari Rimpang Jahe (*Zingiber officinale*) sebagai Imunomodulator. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 12, 183-189. <https://doi.org/10.25026/mpc.v12i1.423>
- Hasanah, N. U., Rahmawati, D., & Sastyarina, Y. (2020). Studi Literatur: Aktivitas Senyawa [6]?Gingerol dari Rimpang Jahe (*Zingiber officinale*) sebagai Imunomodulator. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 12, 183-189. <https://doi.org/10.25026/mpc.v12i1.423>
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240110/0544702/jahe-si-mungil-yang-menghangatkan/>
- Ibn Majah, M. (2007). *Sunan Ibn Majah (English Translation)*. Darussalam Publishers.
- Ibn Qayyim al-Jawziyya. (2003). *Natural Healing with the Medicine of the Prophet (Islamic Books)*. Darussalam Publishers.
- Kaur, I. P., Deol, P. K.,Kondepudi,K.K.,&Bishnoi,M.(2016). Anticancerpotentialof ginger:Mechanistic and pharmaceutical aspects *CurrentPharmaceutical Design*,22 (27), 4160-4172.
- Kemenkes. 2024. Jahe simunggil yang menghangatkan. Diakses pada 9 desember 2023.
- Kesehatan Ayurveda, P., Kesehatan, F., Widya Kesehatan, E.-J., Studi Ayurveda,P., & Kesehatan, F. (2019). *I Wayan Redi Aryanta MANFAAT JAHE UNTUK KESEHATAN I Wayan Redi Aryanta*.
- National Center for Complementary and Integrative Health.(2021). Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name? <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>
- R. Veberic, M. Colaric, andF. Stampar. (2008).Phenolic acids and flavonoids offig fruit (*Ficus carica*L.) in the northern Mediterranean region," *Food Chemistry*,106(1),153-157.
- Rizka N, M.. 2021. Manfaat Jahe Menjaga Imunitas Tubuh <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/14664/1/NURSING%20S YST EM.pdf#page=47>
- Roikhan, M.A (2017) Reflexivity of food and plant on Islam With Theory H.n International Conference on Science and Technology (ICOSAT 2017)- Promoting

- S. Rubnov, Y. Kashman, R. Rabinowitz, M. Schlesinger, and R. Mechoulam. (2001). Suppressors of cancer cell proliferation from fig (*Ficus carica*) resin: isolation and structure elucidation.
- S. Charoenprasert and A. Mitchell. (2012) Factors influencing phenolic compounds in S. D. Yancheva, S. Golubowicz, Z. Yablłowicz, A. Perl, and
- M. A. Flaishman. (2005). Efficient agrobacterium-mediated transformation and recovery of transgenic fig (*Ficus carica* L.) plants. *Plant Science*, 168(6), 1433–1441.
- Saenghong, N., Wattanathorn, J., Muchimapura, S., Tongun, T., Piyavhatkul, N., & Banchonglikitkul, C. (2012). Zingiber officinale improves cognitive function of the middle-aged healthy women. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012, 383062.
- Sajadi MM, Bonabi R, Reza M, Sajadi M & Philip A (2012) Akhawaynī and the First
- Saki, K., Kazemi- Ghoshchi, B., Asadzadeh, J., Kheiri, A., Hajigholizadeh, G., Sotoudeh, A., & Bahmani, M. (2014). Quran medicine: studying from modern science perspective. *J Nov Appl Sci*, 3(1), 1298-1302.
- Salfaraz K, M. (2015). phytochemistry and Bioactivities of Quranic Plant, zanjabil-
Ginger (*Zingiber Officinale* Roscoe). file:///C:/Users/ACER/Downloads/AEIJ2015.pdf
- Sari, D., Nasuha, A., Sultan Maulana Hasanuddin Banten JI Syech Nawawi Al Bantani Kp Andamu, N., Sukawana, K., & Curug, K. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review Nutrients content, phytochemical, and pharmacological activities of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.): A review. In *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science* (Vol. 1, Issue 2).
- Schubert SY, Lansky EP, Neeman I (1999). Antioxidant and eicosanoid enzyme inhibition properties of pomegranate seed oil and fermented juice flavonoids. *J Ethnopharmacol*, 66, 11-17.
- Sheikh KD, Dixit KA. (2015). Plants In The Holy Quran: A Look. *World J Pharm Pharm Sci*, 4(8), 715-38
- Shidfar, F., Rajab, A., Rahideh, T., Khandouzi, N., Hosseini, S., & Shidfar, S. (2015). The effect of ginger (*Zingiber officinale*) on glycemic markers in patients with type 2 diabetes. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 12(2), 165-170.
- Shinagawa F.B., Santana F.C.D., Torres L.R.O., Mancini-Filho J. Grape seed oil: A potential functional food (2015). *Food Sci. Technol*, 35, 399–406. doi:10.1590/1678-457X.6826. [CrossRef] [Google Scholar].

Sotiroudis G, Melliou Sotiroudis E, Chinou I . (2010). Chemical analysis, antioxidan and antimicrobial activity of three Greek cucumber (*Cucumis sativus*) cultivars. *J Food Bioche*,34,61

World Health Organization.(1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference. *Bulletin of the World Health Organization*,2 (2), 100